

INSALATA DI PATATE, POLPO E SALSA ALLO YOGURT CON SEMI DI PAPAVERO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



500 G DI POLPO
FONTE DI PROTEINE, VITAMINA B12,
FOSFORO E CALCIO



3-4 FILI DI ERBA CIPOLLINA



1 KG DI PATATE
FONTE DI CARBOIDRATI COMPLESSI,
ANTIOSSIDANTI



- 1 FRULLARE UNO SPICCHIO D'AGLIO INSIEME CON L'OLIO E IL SUCCO DI LIMONE.
- 2 UNIRE LO YOGURT E CONTINUARE A FRULLARE PER AMALGAMARE BENE IL TUTTO.
- 3 TAGLIARE L'ERBA CIPOLLINA IN PEZZI MOLTO PICCOLI E UNIRE ALLA CREMA.
- 4 AGGIUSTARE DI SALE E PEPE E FAR RIPOSARE IN FRIGORIFERO.
- 5 PORTARE CIRCA 2,5 L DI ACQUA A EBOLLIZIONE IN UNA PENTOLA E IMMERGERE IL POLPO TENENDOLO PER LA TESTA, IN MODO CHE ENTRINO NELL'ACQUA SOLAMENTE I TENTACOLI, PER QUALCHE SECONDO.
- 6 FAR RISALIRE IL POLPO E RIPETERE L'OPERAZIONE PER 3 VOLTE.
- 7 IMMERGERE NUOVAMENTE IL POLPO, QUESTA VOLTA CON I TENTACOLI VERSO L'ALTO. CUOCERE IL POLPO PER CIRCA 20-30 MINUTI O FINCHÉ NON RISULTERÀ TENERO. LASCIARLO RAFFREDDARE NELLA SUA ACQUA.
- 8 PELARE LE PATATE, SCIACQUARLE E TAGLIARLE A CUBETTI DI CIRCA 2 CM.
- 9 LESSARE LE PATATE IN ABBONDANTE ACQUA SALATA PER CIRCA 20 MINUTI.
- 10 TAGLIARE IL POLPO, ORMAI FREDDO, IN DIMENSIONI SIMILI AI CUBETTI DI PATATA.



**175 G DI YOGURT GRECO
BIANCO NON DOLCE**
FONTE DI PROTEINE E CALCIO



1 SPICCHIO D'AGLIO



IL SUCCO DI MEZZO LIMONE
RICCO DI VITAMINA C



**2 CUCCHIAI DI OLIO
EXTRA-VERGINE DI OLIVA**
FONTE DI ACIDI GRASSI INSATURI,
PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI



40 G DI SEMI DI PAPAVERO
RICCHI DI RAME
E DI ACIDI GRASSI ESSENZIALI



SALE E PEPE Q. B.



- 11 UNIRE POLPO, PATATE E SALSA ALLO YOGURT ALL'INTERNO DI UNA CIOTOLA CAPIENTE E MESCOLARE.
- 12 LASCIAR RAFFREDDARE ANCORA IN FRIGORIFERO FINO AL CONSUMO.
- 13 SERVIRE GUARNENDO CIASCUN PIATTO CON UNA MANCIATA DI SEMI DI PAPAVERO.

CHE COSA SERVE:

PENTOLA PER BOLLIRE IL POLPO, PENTOLA PER BOLLIRE LE PATATE, TAGLIERE, COLTELLO, FORCHETTA, FRULLATORE, CUCCHIAIO, CIOTOLA CAPIENTE.